

En times ferie

Her i sommertiden, hvor ferietiden er over os alle, vil jeg dele en fantastisk oplevelse, som jeg havde for nogle år siden og som blev til refleksionen en times ferie:

Tingene kokser for mig i dag. Der er bøvl med pc'en og en adresse, jeg ikke kan finde, så jeg kommer for sent på posthuset med den pakke, jeg skulle sende. Jeg er slet ikke nået så langt, som jeg havde regnet med. Og humøret er ikke i top.

I mit baghoved summer brudstykker fra nogle af DKS' oplæg om at forebygge stress – og om pausen som en nøgle til glæde. Det får mig til at tænke på et citat, jeg læste for nylig:

*Tag en times ferie.
Slip alle bekymringerne.
Hold fri, nyd det og tillad dig selv at være let om hjertet.*

*Hvis dine bekymringer eller frygt alligevel myldrer frem,
beder du dem gå væk
og komme igen om en time.
Bliv ved med det, indtil de slipper.
(Mette Kopp. 24 pauser)*

En times ferie. Det er vist det, jeg trænger til. Jeg lader pc være pc, brygger et krus te og tager det med til Vesterhavet. Solen skinner, og det blæser helt vildt. Høje bølger, der når helt op til klitterne. Inden længe er jeg blæst igennem. Det er, som om trætheden forsvandt med vinden. Og det tog kun en halv time!

Hvis I har det ligesom mig, kan (over)ansvarlighed blokere for selv den slags små "ferier". Derfor har jeg funderet over et af de mange, gode citater som vi har på vores postkort: "At hvile er at tage ansvar" (Tomas Sjödin).

Det er sommer, og mange er gået på 'rigtig ferie' – eller er måske allerede kommet tilbage efter ferie.

Blev det så *rigtig* ferie? Eller blev den lidt for fyldt med aktivitet, feriegæster eller andet, man gerne ville nå? Måske ser det ud til, at sommeren ikke bliver til den pause, du havde drømt om. Og den næste ferie ligger langt ude i fremtiden. Men hvad med en times ferie? Eller en halv?

Skynd dig ud i sommerlandet og få en times ferie!

Jeg vil ønske jer alle en velsignet, livgivende sommer. Må den blive en kilde til hvile, glæde og fornyet energi. Både i ferien – og alle de andre dage. Også de dage, hvor tingene kokser!

De bedste sommerhilsener



Grete Schärfe, formand for DKS og tidligere hospicesygeplejerske